Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 12

Artikel: Die Realität jenseits der Realität
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725988

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Realität jenseits der Realität

Nacht für Nacht tut sie sich auf, die geheimnisvolle Welt der Träume – bizarr und fantasievoll, befremdend, unmöglich und manchmal doch unglaublich real. Wer seinen Träumen nachspürt, lernt sich besser kennen.

Von Usch Vollenwyder, mit Illustrationen von Simone Torelli

Ich stand vor dem Kino. Ich wusste, dass ein Sexfilm gezeigt würde. Das war mir irgendwie peinlich, doch ich dachte, ich könne ja jederzeit aufstehen und weggehen. Der halbdunkle Saal war bis auf den letzten Platz besetzt. Die Leute lachten und johlten. Ganz hinten stand eine jüngere, unbekannte Frau und winkte mir zu. Sie hatte mir einen Platz neben sich freigehalten. Ich drängte mich durch die Menge. Als ich den siebenköpfigen Gemeinderat unseres Dorfs erblickte, schaute ich in die andere Richtung. Ich setzte mich und dachte: So werde ich nie hinausschleichen können. Dann begann der Film. Auf der Leinwand war eine schwarze, nackte Frau zu sehen. Sie lag auf einem Bett, auf dem Bauch, und schaute in die Kamera. Ein weisser Mann hatte die Hand auf ihren Po gelegt. Das Bild des Paares war eingefroren. Dafür bewegten sich im Hintergrund Frauen im Look der Sechzigerjahre an einer altmodischen Küchenzeile und hantierten mit übergrossen Kochtöpfen und Kellen.

Eva B. (60)

Die Welt der Träume: Nacht für Nacht, wenn unser Körper schläft, erwacht sie zum Leben. Ausserhalb von Raum und Zeit unterliegt sie eigenen Gesetzmässigkeiten. Sie gibt Tageseindrücke und Erinnerungsfragmente wieder, spiegelt real und logisch scheinende Handlungsabläufe, stellt ganz und gar absurde und aberwitzige Zusammenhänge her. Bekannte und unbekannte Figuren bevölkern ihre Bühne und spielen ein Stück voller überraschender Wendungen und Pointen. Am Morgen erinnert oft nur noch ein diffuses Gefühl an die nächtlichen Kapriolen unseres Innenlebens.

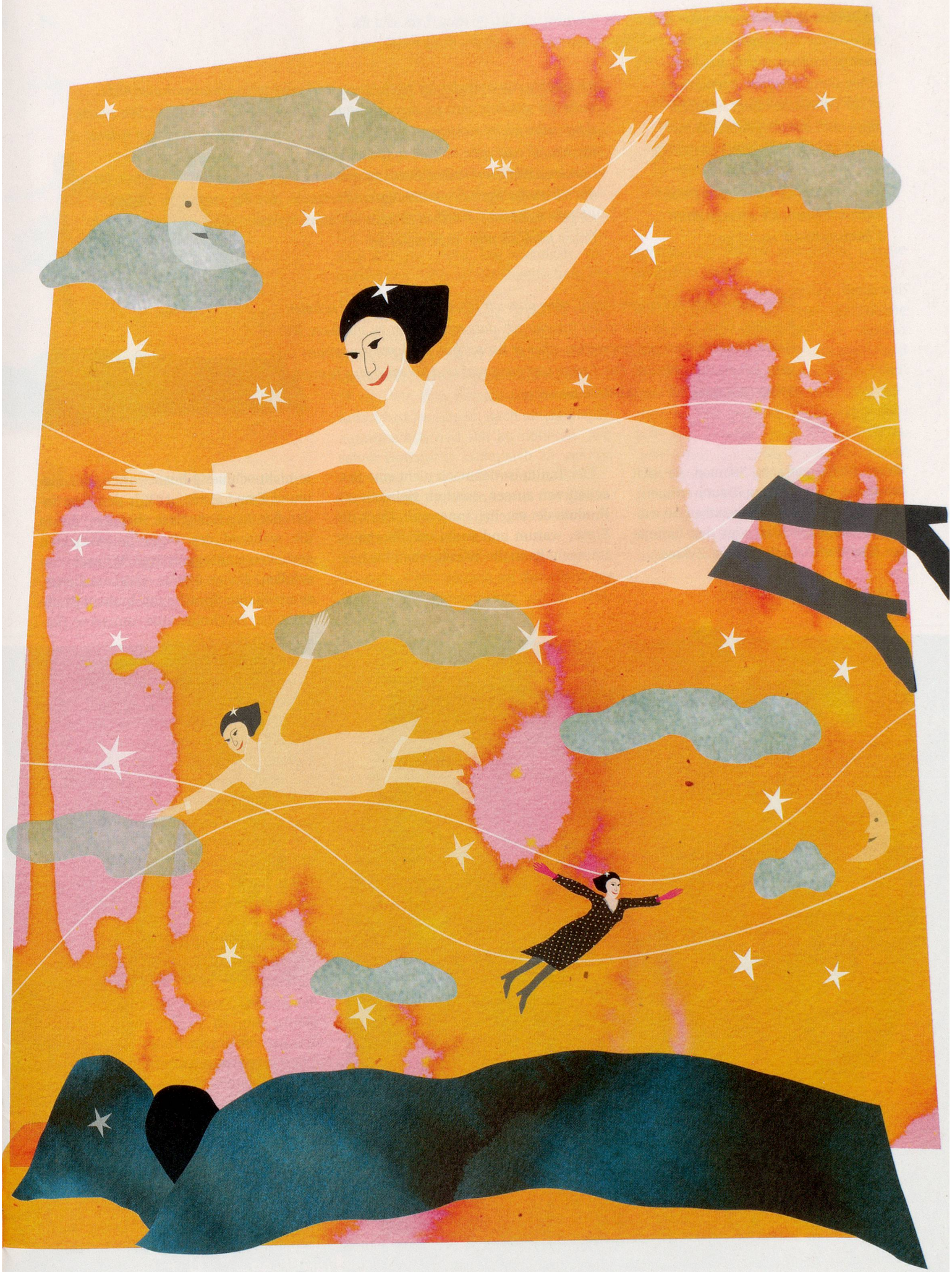
In der Antike galten Träume als Botschaften von Göttern oder Dämonen, von Engeln und anderen höheren Mächten. Sie wurden als Orakel interpretiert, die Zukunft und Schicksal voraussagten. Auch heute wird die nächtliche Traumwelt von den verschiedenen gesellschaftlichen Kulturen unterschiedlich ausgelegt: So hat zum Beispiel bei den Aborigines Australiens alles Leben seinen Ursprung in der Traumzeit, während in der tibetischen Kultur Traum-Yoga als möglicher Weg zur Erkenntnis beschritten wird. In der westlichen Welt verdrängten seit der Aufklärung die naturwissenschaftlichen Erkenntnisse die mystische Dimension der Träume.

Im EEG – dem Elektroenzephalogramm – wird sichtbar, wie sich während des Schlafs und des Traums die Hirnstromaktivität verändert: Die im Wachzustand schnellen Beta-Wellen werden im Ruhezustand zu den langsameren Alpha-Wellen. Einige Zeit nach dem Einschlafen künden die noch ruhiger verlaufenden Delta-Wellen den Tiefschlaf an: Die Muskeln sind entspannt, der Blutdruck sinkt, Atmung und Puls werden langsamer. Die Körperfunktionen laufen auf Sparflamme, der Körper regeneriert sich. Etwa anderthalb Stunden nach dem Einschlafen beginnt die REM-Phase:

Wachzustand im Schlaf

Ohne zu erwachen, tauchen die Schlafenden aus dem Tiefschlaf auf. Die sich wiederum verändernde Hirnstromaktivität wird begleitet von schnellen Augenbewegungen, die diesem Schlafstadium den Namen gegeben haben: REM für rapid eye movements. Der Zustand ist paradox: Man schläft tief und fest, während Hirnwellen und Augenbewegungen ein ähnliches Muster aufweisen wie im Wachzustand. Werden die Schlafenden in

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12



Ich bin seit elf Jahren pensioniert und habe immer noch Alpträume, die meinen früheren milchwirtschaftlichen Beruf betreffen. Irgendetwas in der Fabrikation läuft schief: Die Milch läuft aus dem Fabrikationsgefäss, die Produkte sind mangelhaft, der Direktor ist unzufrieden mit meiner Leistung, ich vergesse etwas aufzuschreiben. Ich erwache dann schweissgebadet. Andreas S. (74)

Ich komme von irgendwoher nach Hause und weiss meine Hausnummer nicht mehr. Ich sage mir, dass ich nur an den Briefkästen meinen Namen suchen müsse, dann wäre ich im richtigen Haus. Ich finde den Namen aber nicht. Dann nehme ich den Lift oder gehe zu Fuss und denke, dass ich nur an jeder Haustür das Namensschild lesen müsse: Dann würde mir wieder einfallen, wie ich heisse. Dann bin ich wieder irgendwo unterwegs und versuche, den Weg zurück zu finden. Ich gehe mehrmals dieselben Strassen ab, kehre irgendwo ein, gehe weiter – nach Hause finde ich aber nicht. Ursula B. (67)

Mein Mann starb bei einem Unfall, ohne dass wir voneinander Abschied nehmen konnten. Etwa zwei Monate später träumte ich, dass mein Mann zu mir kam. Wir haben nicht miteinander gesprochen, aber er hat mich in die Arme genommen und ganz fest an sich gedrückt. Der Traum war ganz real und für mich eine besondere Art von Abschied. Ich war getröstet. Eveline H. (61)

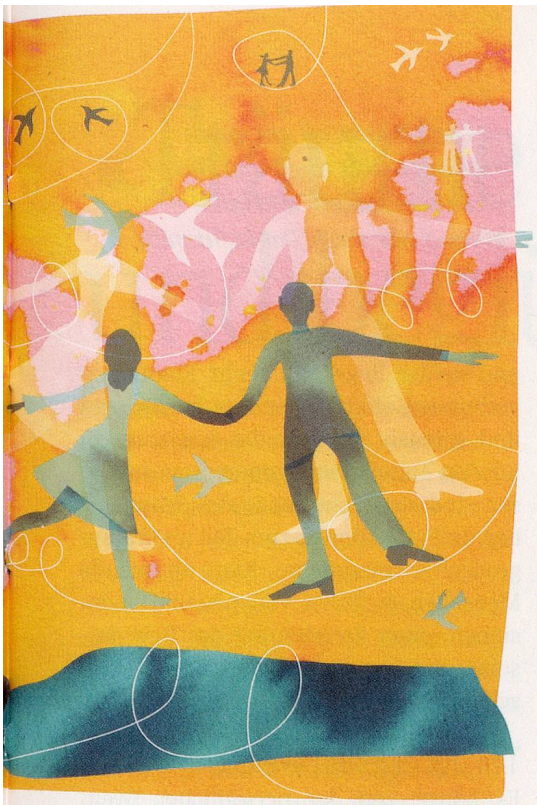
dieser Phase geweckt, können sie sich besonders leicht an den Traum erinnern. Nach wenigen Minuten versinken sie wieder in tieferen Schlaf. Vier- bis fünfmal pro Nacht wiederholt sich der Zyklus.

Der Traum ist demnach nicht eine Botschaft von aussen, sondern vielmehr ein Produkt der eigenen Innenwelt. Doch die Frage, warum und wozu wir überhaupt träumen, kann die Wissenschaft bis heute nicht schlüssig beantworten. Für Sigmund Freud (1856–1939), den Begründer der Psychoanalyse, hat der Traum die während des Tages unterdrückten sexuellen und aggressiven Wünsche zu erfüllen. Da er dies in verklausulierter, symbolhafter Sprache tut, braucht es die Hilfe der Psychotherapie, um seine Botschaft zu entschlüsseln.

Freuds Schüler, der Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung (1875–1961), war seinerseits überzeugt vom Traum als Möglichkeit der Korrektur und Kompensation von Defiziten, die jeder Mensch im Wachzustand erfährt. Die richtige Traumdeutung trage demnach zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Jung kreierte auch den Begriff der Archetypen. Ihm zufolge ist die ganze Menschheit durch eine Art Urerfahrung miteinander verbunden. Der Traum greife in seiner Bildsprache auf dieses kollektive Unbewusste zurück.

Zeichen einer anderen Welt

«Allzu lang war der Traum in die psychopathologische Ecke abgedrängt», sagt der Zürcher Psychologe Christoph Gassmann. Ihm ist es ein Anliegen, dass Träume von ihrem Image als Ausdruck einer kranken oder problembehafteten Psyche befreit werden: «Träume sind vielmehr Ausdruck der vielseitigen und spannenden inneren Welt, mit der sich kreativ arbeiten lässt und die zu kultivieren es sich lohnt.» Auch die emeritierte Professorin für Klinische Psychologie Inge Strauch, die sich unter anderem «Träume im Alter» zum Forschungsthema gemacht hat, meint: «Träume



Ich sitze im Traum oft auf der Schaukel, die bei uns daheim am Birnbaum befestigt war. Dann kann ich fliegen, aber nicht mehr bremsen ... Maria Luisa S. (71)

kann man als zweites Leben betrachten, in welchem man auch interessante Aspekte für seinen Alltag findet.» (Siehe Interview Seite 15).

Voraussetzung, dass die Verbindung zwischen realer Welt und nächtlicher Parallelwelt gelingt, ist das Interesse an den eigenen Träumen. Wer ihnen gleichgültig gegenübersteht, wird sich am Morgen kaum an sie erinnern. Wer hingegen eine gewisse Abenteuerlust verspüre, sich auf neues Terrain zu begeben, lerne sein Innenleben und damit sich selber besser kennen, sagt Christoph Gassmann. Die Erinnerung an die eigenen Träume lässt sich trainieren. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, ein Traumtagebuch zu führen.

Der Fachmann weiss, dass es dazu Überwindung braucht. Rund viertausend Träume hat der heute 57-Jährige in den letzten drei Jahrzehnten aufgeschrieben. Er rät, vor dem Einschlafen den festen Entschluss zu fassen, nach einem Traum aufzuwachen und ihn zu notieren. Auf seiner Homepage findet sich die genaue Anleitung (www.schrift-und-traum.ch). Wenn in den Träumen immer das gleiche Thema – wie etwa Familie, Beruf oder Auto – vorkomme, lohne es sich, diesen Aspekt etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Ganz einfach sei das allerdings nicht: «Wir müssen uns an die Bildsprache der Träume gewöhnen, um sie entziffern zu können.»

Ich renne, ohne vorwärtszukommen. Das ist ein Alptraum, weil mir meistens jemand hinterherrennt. Ich erwache dann oft und kriege beinahe keine Luft mehr. Monique C. (72)

Auch das lasse sich lernen, denn wie die Gedanken am Tag seien die Träume in der Nacht ein Spiegel der eigenen Seele. In ihnen können Hoffnungen und Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen aufleuchten. Träume sind sehr persönlich. Eine Deutung allein von aussen oder gar mithilfe eines Traumlexikons, in welchem einzelnen Traumbildern eine bestimmte Aussage zugesprochen wird, erfasst die Vieldeutigkeit des nächtlichen Traumgeschehens nicht. Christoph Gassmann, der auch online Traumberatungen anbietet, achtet deshalb im Dialog mit

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

Inserat

Einfach sicher.

Das neue emporiaESSENCEplus ist ein elegantes und einfach zu bedienendes Handy mit integrierter Notfalltaste auf der Rückseite. Auf Knopfdruck kann jederzeit Alarm ausgelöst und Hilfe angefordert werden. Der ideale Begleiter für unterwegs.

emporiaESSENCEplus

1.–*

www.swisscom.ch/emporia

swisscom

* Bei Abschluss eines neuen Swisscom Abos NATEL® liberty standard CHF 35.–/Mt. Ohne Abonnement CHF 199.–. Mindestvertragsdauer 24 Monate. Exkl. SIM-Karte CHF 40.–.

Ich habe einen Alptraum umgewandelt, nämlich den, dass ich ins Wasser falle und ertrinke. Ich sagte mir vor dem Einschlafen: Nein, ich ertrinke nicht, denn ich kann schwimmen. Und tatsächlich: Der Alptraum kam zwar noch, aber ich ertrank nicht mehr. Mit der Zeit verschwand er. Marina U. (65)

seinen Kundinnen und Kunden immer auch auf deren Umfeld und den grösseren Zusammenhang: «Träume müssen für die Betroffenen Sinn ergeben – nicht für den Berater.»

«Träume sind wie ein Gewebe, in dem sich eine Reihe von Symbolen miteinander zu einer neuen Geschichte verknüpfen», sagt der Traumexperte. Manche dieser Geschichten könne man nur staunend zur Kenntnis nehmen, andere seien so klar, dass sie gar keiner Deutung bedürften. Die meisten liessen sich aus ihrem Kontext heraus erhellen: «Es ist ein Unterschied, ob mich der Elefant in meinem Traum in den eigenen vier Wänden beinahe erdrückt oder ob ich ihm auf einer Safari begegne.»

Wo nach dem Erwachen nicht mehr als einzelne Traumbilder vorhanden sind, ist eine Deutung der klassischen Traumthemen nur noch auf einer sehr allgemeinen Ebene möglich.

So weisen Träume vom Fliegen oftmals auf innere Freiheit hin, während Träume vom Fallen eher Ausdruck von Ängsten sind. Verlust- und Suchträume können mit dem Alter zu tun haben: Man hat Angst, seine geistigen Fähigkeiten oder seine körperliche Gesundheit zu verlieren. Wer im Traum ständig den Zug verpasst, für den lohnt es sich, einmal seine Ziele zu überprüfen. Und wer träumend immer wieder auf der Flucht ist, könnte sich überlegen, wovor er im realen Leben davonrennt. Die meisten Träume hingegen sind vergnügliches Kopfkino, in dem sich Tagesreste und Erinnerungsfetzen zu neuen Geschichten zusammenfinden.

Ich träume, dass ich auf einem riesengrossen Parkplatz bin und mein Auto nicht mehr finde.

Margherita B. (71)

Nur ein kleiner Teil der Träume ist inhaltlich so wichtig, dass sie als feste Erinnerung im Gehirn gespeichert werden. Auch Angstträume kommen nicht etwa gehäuft vor – man vergisst sie nur nicht, weil sie einen zum Erwachen zwingen und in der Regel mit mehr Emotionen verbunden sind. Besonders beglückend und intensiv werden die sogenannten luziden Träume wahrgenommen. In diesen sind sich Träumende des Träumens bewusst und können zum Teil ins Traumgeschehen eingreifen. Klar träumende Menschen erzählen von neuen Dimensionen, einer Erweiterung des Bewusstseins und von intensiven und euphorischen Gefühlen.

Sehr oft träume ich von weiten Sprüngen über Hügel und Flüsse oder hohe Mauern und lande immer sehr weich. Das ist für mich total lässig. Bruno N. (68)

Teil der eigenen Weltsicht

Es hänge von der persönlichen Weltanschauung ab, wie ein besonders intensiver Traum interpretiert werde, sagt Christoph Gassmann: «Ob man glaubt, dass einzig das Hirn unser Bewusstsein produziert. Dass also – wie die Naturwissenschaften davon ausgehen – die Materie den Geist erschafft. Oder ob man überzeugt ist, dass der intelligente Geist die Materie erschaffen hat. Diese Überzeugung macht ein bewusstes Erleben jenseits der Materie vorstellbar.»

Eindrücklich und über den Alltag hinausweisend sind für den Fachmann die oft sehr realistischen Begegnungsträume mit Verstorbenen, welche viele Träumende als konkrete Erlebnisse schildern: «Die Botschaft dieser meist einfachen Träume ist: Ich bin real, mir geht es gut.»

Für die Forscherin Inge Strauch, die einen solchen Trauminhalt aus einer psycho-physiologischen Perspektive betrachtet, ist dieser hingegen eine typische Wunscherfüllung. Seine Wirkung schmälert sie nicht: «Ein solcher Traum kann Trost und Kraft im Alltag sein.»

Usch Vollenwyder

Weitere Informationen

Beratung Christoph Gassmann, dipl. Psychologe FH, setzt sich seit Jahrzehnten beruflich und privat mit Träumen auseinander. Adresse: Einsiedlerstrasse 326, 8810 Horgen, Internet www.schrift-und-traum.ch, www.traumring.info, Mail cgassmann@sunrise.ch

Bücher Inge Strauch, Barbara Meier: «Den Träumen auf der Spur. Zugang zur modernen Traumforschung», Hans-Huber-Verlag, 2. Auflage 2004, 267 S., ca. CHF 39.90. Christoph Gassmann: «Träume erinnern. Eine Anleitung zu bewussterem Träumen», Books on Demand, 3. Auflage 2011, 196 S., ca. CHF 13.20.